

## **Plan de divulgación de recursos educativos abiertos del Proyecto de investigación multicéntrico 108167 del IDRC “Escalando y evaluando políticas y programas de reducción de sal en América Latina”**

### **I. Introducción**

En el marco de la celebración del *Día Mundial del Corazón* y como parte de la estrategia de transferencia de conocimiento del proyecto IDRC 108167 “Escalando y evaluando políticas y programas de reducción de sal en América Latina” dirigido por el Instituto Costarricense de Investigación y Docencia en Nutrición y Salud (INCIENSA), el equipo de Costa Rica está lanzando el “Plan para la divulgación de Recursos Educativos Abiertos (REA) de sal/sodio”, cuyo objetivo es sensibilizar y desarrollar habilidades en niños, adolescentes y sus familias para reducir el consumo excesivo de sal/sodio en beneficio de la salud.

El paquete de recursos educativos abiertos (REA) se diseñó con los resultados de las siguientes investigaciones realizadas en Costa Rica:

- Proyecto multicéntrico 108167 del IDRC “Escalando y evaluando políticas y programas de reducción de sal en países de América Latina”. Este proyecto es financiado con fondos externos provenientes del Centro Internacional para el Desarrollo de Investigaciones (IDRC) de Canadá.
- Proyecto “La educación, promotora de la salud integral de niños y adolescentes de Costa Rica” de Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), Universidad de Costa Rica (UCR) y la Universidad Estatal a Distancia (UNED)

Estos recursos educativos abiertos (REA) son el producto de la traducción de los resultados de las investigaciones y el medio para transferir el conocimiento científico a la población, de una manera comprensible y práctica.

### **II. Objetivo**

- Sensibilizar y desarrollar competencias en niños (as), adolescentes y sus familias para la reducción del consumo excesivo de sal / sodio en beneficio de la salud.

### **III. Población meta**

- Niños (as)
- Adolescentes

**Canada**

- Familias

#### IV. Medios de divulgación

- Redes sociales: Facebook, Instagram, twitter
- Página web institucional
- Correo electrónico
- Ferias de la salud

#### V. Pauta de publicación

Día	Lunes.
Hora	5:30 pm
Póster a publicar	Infograma de sodio.
Mensaje	¿Sabes qué es el sodio?  ¿Sabías qué, el consumo excesivo de sodio está relacionado con el aumento la presión arterial, el riesgo de ataque cerebral (derrame) y enfermedades del corazón?
Hashtag	#puravidamenossal, #diamundialdelcorazon, #costarica #menossalpordia #sodio
Link: infograma de sodio <a href="https://drive.google.com/file/d/1u0-rN8WuZvLHtXVCCckyvHOOpuqwTRGB/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1u0-rN8WuZvLHtXVCCckyvHOOpuqwTRGB/view?usp=sharing</a>	

Día	Martes.
Hora	7:30 am
Póster a publicar	Infograma de sal.
Mensaje	¿Sabías qué, la principal fuente de sodio en Costa Rica es la sal que utilizamos para cocinar?  Te invitamos a sustituir las salsas, condimentos y/o aderezos por hierbas naturales tales como: ajos, cebolla, chile, orégano, tomillo, albahaca y otros.
Hashtag	#puravidamenossal, #diamundialdelcorazon, #costarica #menossalpordia #sal
Link: Infograma Sal <a href="https://drive.google.com/file/d/1GqfVo71zSw_R5GSfhfckB9xqHYLqFqtB/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1GqfVo71zSw_R5GSfhfckB9xqHYLqFqtB/view?usp=sharing</a>	

Día	Miércoles.
Hora	7:30 am
Póster a publicar	Infograma de sal y condimentos.
Mensaje	<p>¿Sabías qué, el sodio se encuentra en la sal y condimentos que utilizamos para sazonar y dar sabor a nuestros alimentos?</p> <p>¿Sabía qué, la percepción y aprendizaje de lo salado se va adquiriendo desde edades muy tempranas y a lo largo del tiempo?</p> <p>No es fácil adaptarse a comer con menos sal, pero sí es posible con la REEDUCACIÓN del paladar.</p>
Hashtag	#puravidamenossal, #diamundialdelcorazon, #costarica #menossalpordia #salycondimentos #sal #sodio
Link: infograma de sal y condimentos <a href="https://drive.google.com/file/d/1KPDa054laJ9B52z3c_umXsYWocY5H5ab/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1KPDa054laJ9B52z3c_umXsYWocY5H5ab/view?usp=sharing</a>	

Día	Jueves.
Hora	7:30 am
Póster a publicar	Infograma del contenido de sodio en los alimentos.
Mensaje	El sodio está presente en la mayoría de los alimentos salados y dulces que compramos en restaurantes, supermercados, ventas de comida rápida, artesanales y en la calle.
Hashtag	#puravidamenossal, #diamundialdelcorazon, #costarica #menossalpordia #sodio
Link: infograma de contenido de sodio en los alimentos <a href="https://drive.google.com/file/d/1YiqPKHUyD1KpBQ2lg2l86Hm6vagq_p6z/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YiqPKHUyD1KpBQ2lg2l86Hm6vagq_p6z/view?usp=sharing</a>	

Día	Jueves.
Hora	5:30 pm
Póster a publicar	Video: Contenido de sodio en los alimentos.
Mensaje	Conoce el contenido de sodio en los alimentos.
Hashtag	#puravidamenossal, #diamundialdelcorazon, #costarica #menossalpordia #sodio
Link: video de contenido de sodio en los alimentos <a href="https://drive.google.com/file/d/1ReKO5xmp6xsa9DOiXdWm7OjIva7ntGAd/view">https://drive.google.com/file/d/1ReKO5xmp6xsa9DOiXdWm7OjIva7ntGAd/view</a>	
Link del canal YouTube: Pura vida con menos sal. Contenido de sodio en los alimentos <a href="https://www.youtube.com/watch?v=753csLvHar4&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=753csLvHar4&amp;feature=youtu.be</a>	

Día	Viernes.
Hora	7:30 am
Póster a publicar	Infograma lectura de la etiqueta nutricional.
Mensaje	Revise la información nutricional que se encuentra en la etiqueta de los productos para seleccionar los alimentos con menos sodio.
Hashtag	#puravidamenossal, #diamundialdelcorazon, #costarica #menossalpordia #sodio
Link: infograma de lectura de la etiqueta nutricional <a href="https://drive.google.com/file/d/196xDUckC_Sie55Uz84Ts2SnAh2AYCJ6K/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/196xDUckC_Sie55Uz84Ts2SnAh2AYCJ6K/view?usp=sharing</a>	

Día	Viernes.
Hora	5:30 pm
Póster a publicar	Video: Cuide la salud de su familia, cocine con menos sal. Preparación del emparedado.
Mensaje	¿Sabías qué, la principal fuente de sodio en Costa Rica es la sal que utilizamos para cocinar?  Si desde la niñez fomentamos el consumo de alimentos menos salados, en las etapas posteriores de vida, se va a preferir alimentos con menos sal.  Te invitamos a cocinar con menos sal y seleccionar alimentos con menos sodio.
Hashtag	#puravidamenossal, #diamundialdelcorazon, #costarica #menossalpordia #sodio #sal
Link: video Cuide la salud de su familia, cocine con menos sal. Preparación del emparedado. <a href="https://drive.google.com/file/d/1Fli122qZR-6P5zmx8bZgYmRe7CXwZ0X/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1Fli122qZR-6P5zmx8bZgYmRe7CXwZ0X/view?usp=sharing</a>  Link del canal YouTube: Pura vida con menos sal. Cuide la salud de su familia, cocine con menos sal. Preparación del emparedado <a href="https://www.youtube.com/watch?v=txMalyUsrQQ&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=txMalyUsrQQ&amp;feature=youtu.be</a>	

Día	Sábado.
Hora	7:30 pm
Póster a publicar	Recetario de meriendas saludables.
Mensaje	Una forma de proteger la salud de tus hijos y la de tu familia, así como, expresar el amor que sientes por ellos, es cocinar con menos sal, sustituir las salsas, condimentos y/o aderezos por hierbas naturales tales como: ajos, cebolla, chile, orégano, tomillo, albahaca, otros y seleccionar alimentos con menos sodio. Compartimos unas deliciosas recetas de meriendas saludables.
Hashtag	#puravidamenossal, #diamundialdelcorazon, #costarica #menossalpordia #sal #sodio
Links: Escolares	

Canada

<https://drive.google.com/file/d/0B3L31Wk2sXnTSXRHRWNBaWdCaGZzYnJiR3JTTjFDckp6UGZN/view?usp=sharing>

Adolescentes

<https://drive.google.com/file/d/0B3L31Wk2sXnTS2RDc0pZTU0yYTNyWIFZeFJLQUtZNXJucE84/view?usp=sharing>

## VI. Contactos:

- Karol Madriz, MSc. Researcher of the IDRC 108167 Project, Costa Rican Institute of Research and Teaching in Nutrition and Health (INCIENSA), Costa Rica [kmadriz@inciensa.sa.cr](mailto:kmadriz@inciensa.sa.cr)
- Adriana Blanco-Metzler, Principal Investigator of the IDRC 108167 Project, INCIENSA, Costa Rica, [ablanco@inciensa.sa.cr](mailto:ablanco@inciensa.sa.cr)